Los Cuatro Elementos De La Aptitud Física

Estos son los cuatro elementos de la aptitud física:

Aptitud Física Aeróbica

La aptitud física aeróbica mejora la salud en general y el bienestar. Le ayuda a su corazón, los vasos sanguíneos, pulmones, y músculos. Las actividades más populares incluyen caminar, andar en bicicleta, correr, nadar y bailar. Haga ejercicio por lo menos 10 minutos a la vez y por un total de 30-60 minutos la mayoría de los días de la semana.

Aptitud Física Muscular

El entrenamiento de fuerza mejora la salud muscular y ósea y ayuda a perder peso. Haga entrenamiento de fuerza con pesas libres, bandas de resistencia, máquinas con pesas, elementos del hogar, o su propio peso corporal.

Flexibilidad

La flexibilidad le permite mover su cuerpo libremente. Tener flexibilidad disminuye el riesgo de lesiones. El estiramiento alarga los músculos. Para mejorar la flexibilidad, considere los ejercicios de estiramiento en la silla o yoga.

Estabilidad y Equilibrio

La fuerza en el centro de su cuerpo ayuda a la estabilidad y el equilibrio. Usted puede mejorar la estabilidad y el equilibrio haciendo ejercicios que se enfoquen en el centro de su cuerpo. Un tórax fuerte le ayudará a mejorar su postura, el dolor de espalda baja y evitar las caídas. Considere ejercicios de los músculos centrales (músculos de los glúteos, músculos de la espalda baja, y músculos abdominales) o Tai Chi.

Nota Especial:

- Para mantener su peso y salud, haga 150 minutos de actividad física de intensidad moderada por semana.
- Para perder peso, haga 300 minutos de actividad física de intensidad moderada por semana.